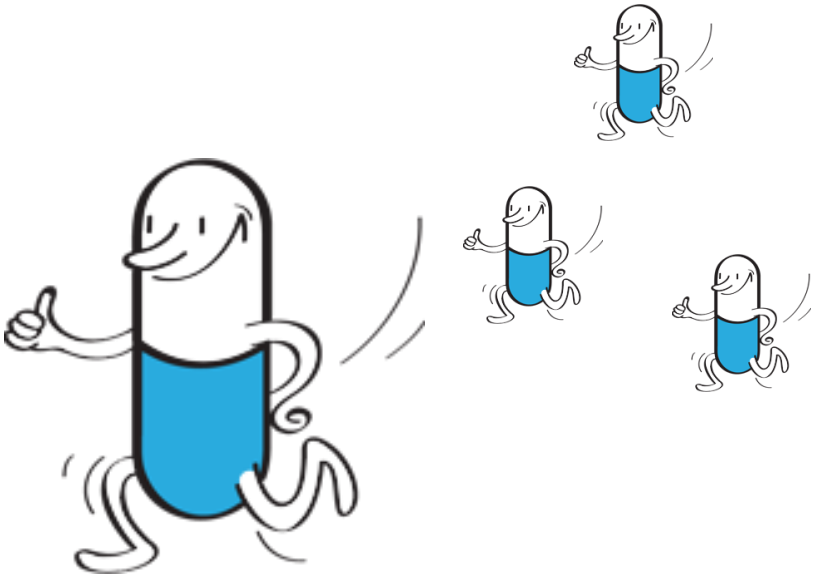
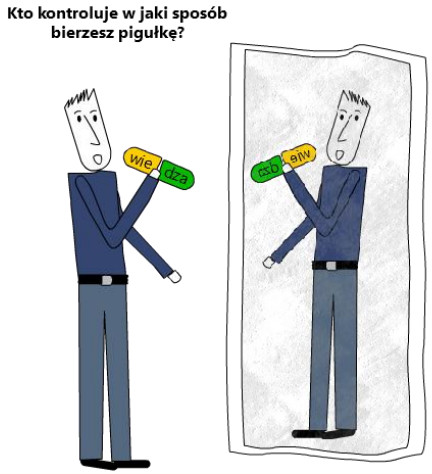
Nieustannie rozwijamy się,
by móc rozwijać innych...

dobry trener

Pigułka na stres, czyli...



Strategie radzenia sobie ze stresem



Strategia nie-PUW

Nie Przesadzam

~~Koniec świata~~ → Źle zrobione zadanie

Nie Uogólniam

~~Zawsze~~ → Dwa razy

Nie Wyolbrzymiam

~~Masakra~~ → Rozlana kawa

dobry trener

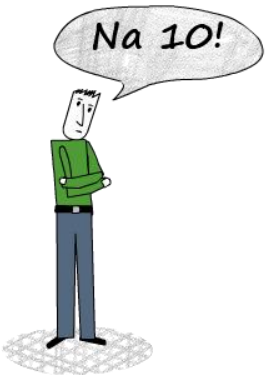
Strategia gumowego balonika

Wiele sytuacji wydaje nam się wieeeelkie i nadęte jak dobrze napompowany balonik.
A może warto przyglądnąć im się lepiej?
A **może sam/a nadęłaś tak bardzo swoje oczekiwani**a wobec tej sytuacji i jej „obowiązkowej konieczności”?
Może warto wziąć szpileczkę i nieco spuścić napięcie?

dobry trener

10-10-10 czyli czas czyni cuda...

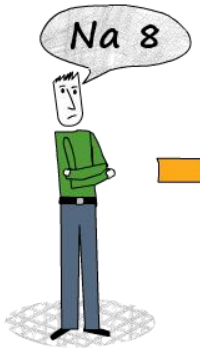
W skali od 1 do 10, na ile poważny jest ten problem dzisiaj?



Zapraszamy Cię do wehikułu czasu

10 dni później

W skali od 1 do 10, na ile poważny jest ten problem teraz?



10 miesięcy później

W skali od 1 do 10, na ile poważny jest ten problem teraz?

dobry trener

dobry trener

Masz pytanie?

Chcesz powiedzieć, że Ci się pigułka podobała?

A może chcesz powiedzieć, że Ci się bardzo podobała?

Napisz do nas kontakt@dobrytrener.pl